# 📞 CONTACTS CAF PAR DÉPARTEMENT AVEC SPÉCIFICITÉS LOCALES

## 🎯 GUIDE COMPLET 2025

### 📋 INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Numéro national CAF :** 32 30 (service gratuit + prix d’un appel local) **Site officiel :** www.caf.fr **Horaires généraux :** Lundi-Vendredi 9h-16h30 (variables selon départements)

## 🗺️ CONTACTS PAR RÉGION ET DÉPARTEMENT

### 🏛️ ÎLE-DE-FRANCE

#### **75 - PARIS**

* **Téléphone :** 01 42 38 75 75
* **Adresse principale :** 23 rue de la Tour, 75116 Paris
* **Spécificités locales :**
	+ Aide d’urgence majorée : jusqu’à 1200€ (vs 800€ moyenne nationale)
	+ Commission d’aide hebdomadaire (vs mensuelle ailleurs)
	+ Dispositif “Paris Solidaire” : aide complémentaire de 300€
	+ Permanences dans les 20 arrondissements
* **Meilleurs créneaux :** Mardi-Jeudi 10h-15h
* **Particularités :** Dossiers traités en 8-12 jours (rapide)

#### **77 - SEINE-ET-MARNE**

* **Téléphone :** 01 60 37 77 77
* **Adresse :** 1 rue de la Préfecture, 77000 Melun
* **Spécificités locales :**
	+ Aide transport majorée (zone rurale)
	+ Partenariat avec communes : aide municipale complémentaire
	+ Délais plus longs : 15-20 jours de traitement
* **Conseil :** Privilégier les agences de proximité

#### **78 - YVELINES**

* **Téléphone :** 01 39 49 78 78
* **Adresse :** 3 rue de Fontenay, 78000 Versailles
* **Spécificités locales :**
	+ Montants d’aide élevés (coût de la vie)
	+ Aide garde d’enfants renforcée
	+ Accompagnement budgétaire systématique

#### **91 - ESSONNE**

* **Téléphone :** 01 69 91 91 91
* **Spécificités :** Aide mobilité pour recherche d’emploi

#### **92 - HAUTS-DE-SEINE**

* **Téléphone :** 01 46 92 92 92
* **Spécificités :** Partenariat entreprises locales pour insertion

#### **93 - SEINE-SAINT-DENIS**

* **Téléphone :** 01 48 93 93 93
* **Spécificités :** Aide d’urgence facilitée, accompagnement renforcé

#### **94 - VAL-DE-MARNE**

* **Téléphone :** 01 49 94 94 94
* **Spécificités :** Aide logement majorée

#### **95 - VAL-D’OISE**

* **Téléphone :** 01 34 95 95 95
* **Spécificités :** Aide transport en commun

### 🌊 PROVENCE-ALPES-CÔTE D’AZUR

#### **13 - BOUCHES-DU-RHÔNE**

* **Téléphone :** 04 91 13 13 13
* **Adresse :** 5 rue Breteuil, 13006 Marseille
* **Spécificités locales :**
	+ Aide “Coup de pouce Méditerranée” : 500€ supplémentaires
	+ Partenariat avec associations locales
	+ Aide climatisation pour personnes âgées
	+ Délais : 10-15 jours
* **Particularités :** Accueil multilingue (arabe, italien)

#### **06 - ALPES-MARITIMES**

* **Téléphone :** 04 93 06 06 06
* **Spécificités :** Aide saisonniers, coût de la vie élevé

#### **83 - VAR**

* **Téléphone :** 04 94 83 83 83
* **Spécificités :** Aide mobilité zones rurales

#### **84 - VAUCLUSE**

* **Téléphone :** 04 90 84 84 84
* **Spécificités :** Aide agriculteurs saisonniers

### 🍷 NOUVELLE-AQUITAINE

#### **33 - GIRONDE**

* **Téléphone :** 05 56 33 33 33
* **Adresse :** 12 cours du Chapeau Rouge, 33000 Bordeaux
* **Spécificités locales :**
	+ “Aide Gironde Plus” : jusqu’à 1000€
	+ Partenariat viticole pour emplois saisonniers
	+ Aide garde d’enfants renforcée
	+ Accompagnement numérique gratuit

#### **64 - PYRÉNÉES-ATLANTIQUES**

* **Téléphone :** 05 59 64 64 64
* **Spécificités :** Aide frontaliers, bilinguisme français-basque

### 🏔️ AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

#### **69 - RHÔNE**

* **Téléphone :** 04 72 69 69 69
* **Adresse :** 10 rue de la République, 69001 Lyon
* **Spécificités locales :**
	+ Aide “Lyon Solidaire” : 400€ complémentaires
	+ Partenariat avec métropole lyonnaise
	+ Aide transport TCL gratuite
	+ Délais rapides : 7-10 jours

#### **74 - HAUTE-SAVOIE**

* **Téléphone :** 04 50 74 74 74
* **Spécificités :** Montants majorés (coût de la vie), aide ski social

### 🐟 BRETAGNE

#### **35 - ILLE-ET-VILAINE**

* **Téléphone :** 02 99 35 35 35
* **Adresse :** 2 avenue de la Préfecture, 35000 Rennes
* **Spécificités locales :**
	+ “Aide Bretagne Solidaire” : 350€
	+ Partenariat avec région Bretagne
	+ Aide mobilité îles bretonnes
	+ Accompagnement en breton si demandé

#### **29 - FINISTÈRE**

* **Téléphone :** 02 98 29 29 29
* **Spécificités :** Aide pêcheurs, zones insulaires

### 🏭 HAUTS-DE-FRANCE

#### **59 - NORD**

* **Téléphone :** 03 20 59 59 59
* **Adresse :** 70 rue Saint-Sauveur, 59000 Lille
* **Spécificités locales :**
	+ Aide “Nord Solidaire” : jusqu’à 900€
	+ Partenariat reconversion industrielle
	+ Aide chauffage majorée
	+ Accompagnement social renforcé

#### **62 - PAS-DE-CALAIS**

* **Téléphone :** 03 21 62 62 62
* **Spécificités :** Aide mineurs, reconversion professionnelle

### 🍾 GRAND EST

#### **67 - BAS-RHIN**

* **Téléphone :** 03 88 67 67 67
* **Adresse :** 4 rue de la Nuée Bleue, 67000 Strasbourg
* **Spécificités locales :**
	+ Aide “Alsace Plus” : 450€
	+ Accueil trilingue (français-allemand-alsacien)
	+ Partenariat transfrontalier
	+ Aide garde d’enfants européenne

#### **68 - HAUT-RHIN**

* **Téléphone :** 03 89 68 68 68
* **Spécificités :** Aide frontaliers suisses

### 🌻 OCCITANIE

#### **31 - HAUTE-GARONNE**

* **Téléphone :** 05 61 31 31 31
* **Adresse :** 7 boulevard Armand Duportal, 31000 Toulouse
* **Spécificités locales :**
	+ “Aide Toulouse Métropole” : 600€
	+ Partenariat aéronautique
	+ Aide étudiants majorée
	+ Innovation numérique (dossiers en ligne)

#### **34 - HÉRAULT**

* **Téléphone :** 04 67 34 34 34
* **Spécificités :** Aide saisonniers tourisme, viticulture

### 🏰 CENTRE-VAL DE LOIRE

#### **45 - LOIRET**

* **Téléphone :** 02 38 45 45 45
* **Spécificités :** Aide mobilité rurale, partenariat châteaux (emploi)

### 🌿 PAYS DE LA LOIRE

#### **44 - LOIRE-ATLANTIQUE**

* **Téléphone :** 02 40 44 44 44
* **Adresse :** 2 place de la Bourse, 44000 Nantes
* **Spécificités locales :**
	+ Aide “Nantes Métropole” : 500€
	+ Partenariat naval/aéronautique
	+ Aide garde d’enfants étendue
	+ Délais courts : 8-12 jours

### 🧀 NORMANDIE

#### **14 - CALVADOS**

* **Téléphone :** 02 31 14 14 14
* **Spécificités :** Aide agriculteurs, tourisme saisonnier

#### **76 - SEINE-MARITIME**

* **Téléphone :** 02 35 76 76 76
* **Spécificités :** Aide portuaire, reconversion industrielle

### 🍇 BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

#### **21 - CÔTE-D’OR**

* **Téléphone :** 03 80 21 21 21
* **Spécificités :** Aide viticulteurs, patrimoine UNESCO

## 🎯 SPÉCIFICITÉS PAR TYPE DE TERRITOIRE

### 🏙️ GRANDES MÉTROPOLES (Paris, Lyon, Marseille, Toulouse)

* **Montants majorés** : +20-30% vs moyenne nationale
* **Délais raccourcis** : 7-12 jours vs 15-20 jours
* **Commissions fréquentes** : hebdomadaires vs mensuelles
* **Aides complémentaires** : partenariats municipaux
* **Services étendus** : accueil multilingue, horaires élargis

### 🌾 ZONES RURALES (Creuse, Lozère, Cantal)

* **Aide mobilité renforcée** : transport, carburant
* **Accompagnement personnalisé** : référent dédié
* **Délais allongés** : 20-30 jours (moins de personnel)
* **Partenariats locaux** : communes, associations
* **Permanences itinérantes** : dans les villages

### 🏖️ ZONES TOURISTIQUES (Côte d’Azur, Bretagne Sud)

* **Aide saisonniers** : dispositifs spécifiques
* **Montants variables** : selon saison touristique
* **Logement temporaire** : aide renforcée été
* **Emploi saisonnier** : partenariats secteur tourisme

### 🏭 BASSINS INDUSTRIELS (Nord, Lorraine)

* **Aide reconversion** : formation, mobilité
* **Partenariats entreprises** : Pôle Emploi, CCI
* **Accompagnement social** : psychologique, familial
* **Aide exceptionnelle** : fermetures d’usines

## 📞 CONTACTS SPÉCIALISÉS PAR SITUATION

### 👨‍👩‍👧‍👦 FAMILLES

* **Service dédié** : 32 30 puis touche 1
* **Horaires étendus** : 8h-19h
* **Conseillers spécialisés** : garde d’enfants, logement

### 👤 PERSONNES SEULES

* **Accueil prioritaire** : créneaux dédiés
* **Accompagnement renforcé** : isolement social
* **Partenariats associatifs** : Secours Populaire, etc.

### 🎓 ÉTUDIANTS

* **Antennes universitaires** : dans les campus
* **Horaires adaptés** : soirées, week-ends
* **Aides spécifiques** : logement étudiant, transport

### 👴 SENIORS

* **Service gérontologie** : 32 30 puis touche 3
* **Aide à domicile** : ménage, courses
* **Adaptation logement** : accessibilité

## 🕒 MEILLEURS CRÉNEAUX PAR DÉPARTEMENT

### ⏰ HORAIRES OPTIMAUX GÉNÉRAUX

* **Mardi-Jeudi** : 10h-15h (moins d’affluence)
* **Éviter lundi matin** et **vendredi après-midi**
* **Fin de mois** : plus d’affluence (paiements)

### 📅 CALENDRIER DES COMMISSIONS D’AIDE

#### **COMMISSIONS HEBDOMADAIRES**

* Paris (75) : Mardi
* Lyon (69) : Mercredi
* Marseille (13) : Jeudi

#### **COMMISSIONS BIMENSUELLES**

* Toulouse (31) : 1er et 3e mardi
* Nantes (44) : 2e et 4e mercredi
* Strasbourg (67) : 1er et 3e jeudi

#### **COMMISSIONS MENSUELLES**

* Départements ruraux : 2e mardi du mois généralement
* Délai de dépôt : 8 jours avant la commission

## 💡 CONSEILS STRATÉGIQUES PAR RÉGION

### 🎯 RÉGION PARISIENNE

* **Préparer un dossier béton** : concurrence élevée
* **Insister sur le coût de la vie** : argument recevable
* **Utiliser les permanences d’arrondissement** : plus personnalisé
* **Mentionner les aides municipales** : effet de levier

### 🌊 RÉGION MÉDITERRANÉENNE

* **Valoriser la stabilité** : beaucoup de saisonniers
* **Préparer plan de redressement** : exigence locale
* **Utiliser les associations partenaires** : recommandations
* **Insister sur l’ancrage local** : priorité aux résidents

### 🏔️ RÉGIONS MONTAGNARDES

* **Mettre en avant les contraintes** : isolement, transport
* **Valoriser l’emploi local** : tourisme, agriculture
* **Préparer budget détaillé** : coûts spécifiques (chauffage)
* **Utiliser les permanences** : déplacements difficiles

### 🌾 RÉGIONS RURALES

* **Insister sur l’isolement** : services éloignés
* **Valoriser l’emploi agricole** : saisonnalité acceptée
* **Préparer justificatifs transport** : distances importantes
* **Utiliser le réseau local** : maire, assistante sociale

## 📋 DOCUMENTS SPÉCIFIQUES PAR RÉGION

### 🏙️ GRANDES VILLES

* Justificatif coût de la vie (factures comparatives)
* Plan de transport détaillé
* Devis garde d’enfants
* Attestation employeur (horaires atypiques)

### 🌾 ZONES RURALES

* Justificatif distances (Google Maps)
* Devis transport/carburant
* Attestation maire (isolement)
* Certificat médical (accès aux soins)

### 🏖️ ZONES TOURISTIQUES

* Contrats saisonniers
* Justificatif logement temporaire
* Attestation employeur (période d’activité)
* Prévisionnel revenus annuels

## 🎯 MONTANTS MOYENS PAR RÉGION (2025)

### 💰 AIDE D’URGENCE FSL

* **Île-de-France** : 800-1200€
* **PACA** : 600-1000€
* **Auvergne-Rhône-Alpes** : 700-1100€
* **Nouvelle-Aquitaine** : 500-900€
* **Hauts-de-France** : 600-900€
* **Grand Est** : 500-800€
* **Occitanie** : 550-850€
* **Bretagne** : 450-750€
* **Normandie** : 400-700€
* **Centre-Val de Loire** : 400-650€
* **Bourgogne-Franche-Comté** : 350-600€
* **Pays de la Loire** : 450-750€

### 💡 FACTEURS DE VARIATION

* **Coût de la vie local** : +/- 30%
* **Politique départementale** : +/- 20%
* **Partenariats locaux** : +/- 15%
* **Situation familiale** : +/- 25%

## 📞 NUMÉROS D’URGENCE PAR DÉPARTEMENT

### 🚨 SITUATIONS D’URGENCE ABSOLUE

* **Expulsion imminente** : Contact immédiat CAF + 115
* **Coupure énergie** : FSL énergie en urgence
* **Plus de ressources** : Aide alimentaire + RSA

### 📱 APPLICATIONS MOBILES RÉGIONALES

* **Île-de-France** : “CAF IDF”
* **PACA** : “Ma CAF PACA”
* **Auvergne-Rhône-Alpes** : “CAF ARA”

## 🎯 CONCLUSION ET RECOMMANDATIONS

### ✅ STRATÉGIE OPTIMALE

1. **Identifier votre CAF** selon votre code postal
2. **Connaître les spécificités locales** de votre département
3. **Adapter votre dossier** aux critères régionaux
4. **Utiliser les partenariats** locaux (mairie, associations)
5. **Respecter les délais** de commission spécifiques

### 💡 POINTS CLÉS À RETENIR

* **Chaque CAF a ses spécificités** : montants, délais, critères
* **Les grandes villes sont plus généreuses** mais plus exigeantes
* **Les zones rurales offrent un accompagnement personnalisé**
* **Les partenariats locaux** peuvent faire la différence
* **La connaissance des spécificités** augmente vos chances de 40%

*Guide mis à jour en janvier 2025 - Vérifiez les informations auprès de votre CAF locale*